

Concreet
ervaren**Vergeven is als iets uitgummen**

Leren dat echt vergeven nieuwe ruimte geeft

We kijken en luisteren naar het lied 'Hou eens op met dat gepest' van kinderen voor kinderen via deze link: <https://www.youtube.com/watch?v=ef88HMXXSYE>

Lees de tekst van het lied, tegelijk met het luisteren of erna.

- Kennen jullie dat gevoel van eenzaamheid, als je gepest wordt?
- Probeer eens te vertellen, waarom je denkt dat je werd/wordt gepest.
- Hoe voelt het als jij de pester bent?
- Heb je het van jezelf door dat je pest?
- Wil je een pester zijn en waarom dan?
- Waarom is het (voor jou) zo moeilijk om op te houden met pestgedrag?
- Kent iemand een voorbeeld van het stoppen met pesten? Hoe is dat toen gegaan? Wat was er nodig?

Neem een groot vel papier, zwarte HB potloden en een grote gum. Laat de kinderen op dat vel iets opschrijven wat hen ooit is aangedaan. Bijvoorbeeld met een scheldwoord, je bent geschopt of geslagen, ze negeren je, enz.

Vraag nu iemand om al het geschrevene uit te gummen. Vrijwel zeker blijft er een indruk achter op het papier. Je kunt er wel iets nieuws overheen schrijven.

Bespreek met de kinderen: Zo is het ook met vergeven. Het maakt ruimte om opnieuw te beginnen.

- Heb je de gebeurtenis, die je hebt opgeschreven, vergeven?
- Ben je het al vergeten? Waarom wel/niet?
- Heb je er nog last van?

.....

'Hou eens op met dat gepest' uit Kinderen voor Kinderen

Soms voelt het alsof geen mens me kent.

oohoowoo

omdat ik net wat anders ben.

oohoowoo

alle ogen zijn op mij gericht.

oohoowoo

ik voel me naar door een ijskoude blik

iedereen is anders en iedereen is gelijk

dat is toch de waarheid

niemand meer dan iemand dus zet niemand dan te kijk

je weet het is een feit.

Refrein:

hou eens op met dat gepest, je bent niet beter dan de rest.

maak de wereld mooi en niet gemeen.

wordt een vriend, verdien respect

start vandaag dan volgt de rest.

samen is veel leuker dan alleen.

hou eens met, hou eens met, hou eens op met dat gepest (2 x)

plagen kan ook zonder praten zijn.

(in de klas of op twitter)

want negeren doet het meeste pijn.

(van zoet wordt je bitter)

als je morgen in de spiegel kijkt.

(hey hou je ogen open)

heb je van al je daden dan geen spijt.

(nou is het afgelopen)

iedereen is anders en iedereen is gelijk

dat is toch de waarheid

niemand meer dan iemand dus zet niemand dan te kijk

je weet het is een feit.

stom doen is een zwakte en ik ben liever sterk.

zeker als je merkt dat dat pesten dus niet werkt.

plagen, schelden en zelfs buiten sluiten.

de pijn zit van binnen

waarom moet je je zo uiten?

dus kraak niet af maar bouw dingen op.

doe niet zo negatief anders krijg je op je kop.

leef en laat leven, dat mag je niet vergeten.

gebruik je verstand je zou toch beter moeten weten.

Refrein.

hou eens op met, hou eens op met, hou eens op met dat gepest (5 x) En zo is het